EPI·NO®

Libra

Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

Istruzioni per l´Uso

Instrucciones de Uso

TECSANA
Munich · Germany

Descripción del Producto

El ejercitador para suelo pélvico **EPI·NO Libra** ha sido diseñado, desarrollado y fabricado en Alemania en estrecha colaboración con ginecólogos Y Fisioterapeuta.

Consisten de un (1) balón de silicona, (2) una perilla, (3) un manómetro, (4) una válvula de escape, (5) conectados por tubo flexible de plástico.

EPI·NO Libra

CE

Indicaciones

EPI·NO Libra está patentado y destinado a ser utilizado como ejercitador de los Músculos del Suelo Pélvico.

Aplicaciones

Primero, **EPI·NO Libra** ayuda a realizar óptimos ejercicios de musculatura de suel o pelvico.

Contraindicaciones

No deberá utilizar **EPI·NO Libra** en los siguientes casos :

- Si existe riesgo de infección.
- Si tiene heridas en el área vaginal que no hayan cicatrizado.
- Si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.

EPI·NO Libra debe ser utilizado bajo la supervisión de un médico :

- Si padece algún daño nervioso como resultado de una permanente subida de azúcar por neuropatía diabética.
- Si es parapléjica (parálisis de la parte inferior del cuerpo).
- Si ha sido diagnosticada de Esclerosis Múltiple.
- Si se han administrado o prescrito analgésicos para reducir la sensación de dolor en el área vaginal.
- Varicosidades vaginales (venas varicosas de la vagina y la vulva).

Comente las contraindicaciones y el uso de **EPI·NO Libra** con su médico o fisioterapeuta.

Aviso / Precauciones

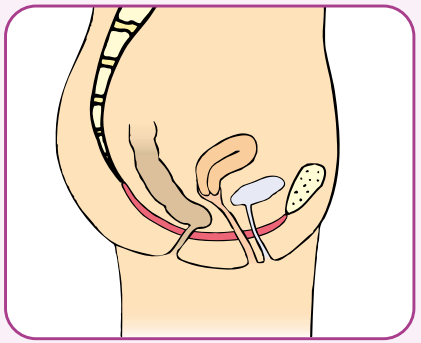
- Por razones de higiene, **EPI·NO Libra** está destinado a ser de uso personal; o sea que el dispositivo deberá ser utilizado por una sola persona.
- No utilice **EPI·NO Libra** después del final del período recomendado para su uso (según marca la etiqueta de la caja). Se recomienda, por razones de higiene, cambiar el balón y tubo conector seis meses después de su primera utilización.
- Si nota algún tipo de dolor, no continúe con los ejercicios con **EPI·NO Libra**.
- Antes de utilizar **EPI·NO Libra** por primera vez o si no lo ha utilizado por más de cuatro semanas, deberá hinchar el balón apretando la perilla manual unas diez veces.
  Abra la válvula de escape y deje que el balón vuelva a su forma original. Esto le permitirá probar que el dispositivo está en buen estado Si su **EPI·NO Libra** no está en perfectas condiciones, contacte con su proveedor antes de usarlo.
- Se recomienda que lave sus manos con agua y jabón antes de cada uso de **EPI·NO Libra**.
  Por favor siga estrictamente las indicaciones de limpieza y desinfección de **EPI·NO Libra** (ver sección "Limpieza y Desinfección).
- No utilice lubricantes que contengan aditivos o aceites de esencias. Estos podrían estropear el balón.
- **EPI·NO Libra** no debe ser utilizado bajo el agua (ej. en el baño) ya que el agua que pueda penetrar podrá impedir su correcto funcionamiento.
- Guarde **EPI·NO Libra** cuidadosamente para evitar la exposición directa a los rayos del sol.
- **EPI·NO Libra** debe mantenerse fuera del alcance de los niños !

La Función del Suelo Pélvico

El suelo pélvico consiste en un grupo de músculos que se extienden desde el final de la columna (en la base de la espina dorsal) hasta el hueso púbico (en el frente). Este importante grupo de músculos soporta el útero, la vejiga y el intestino.

Un suelo pélvico fuerte mantiene la estabilidad de la columna vertebral y afecta positivamente la postura de todo el cuerpo. Con sus músculos consigue sellar el fondo de la pelvis.

Es fácil entender que la debilidad en estos músculos puede conducir al hundimiento de la vejiga, del útero y de la vagina, causando unos desagradables efectos secundarios: éstos pueden ir desde el deterioro de la función sexual hasta la incontinencia.



Musculatura de Suelo Pélvico (rojo)

Los síntomas típicos de debilidad en los músculos del suelo pélvico son :

- Pérdidas de orina al toser, estornudar, subir escaleras o al cargar objetos pesados.
- Constante urgencia de orinar, aún con la vejiga vacía.
- Sensación de presión hacia abajo en el vientre.
- Prolapso de los tejidos vaginales o del útero.
- Pérdidas involuntarias de aire e incontinencia anal.

Ejercicios de los Músculos del Suelo Pélvico

Escoja un sitio adecuado para realizar sus ejercicios con **EPI·NO Libra**. Asegúrese que no será molestada.

Elija una posición cómoda (e.g. semi-reclinada). Con tiempo y práctica encontrará la posición más apropiada para usted.

Respire relajada y regularmente durante el ejercicio. Intente relajar sus nalgas, muslos y estómago. Se recomienda realizar estos ejercicios de 10 a 20 minutos diarios.

Comenzando

Abra la válvula de desbloqueo de aire, expulse el aire del balón con su mano, después cierre la válvula.
El balón permanecerá deshinchado. Humedecer la mitad superior del balón facilitará su inserción (vea la sección "Aviso / Precauciones").

Sostenga el balón cerca del extremo e introdúzcalo cerca de tres cuartos en la vagina.

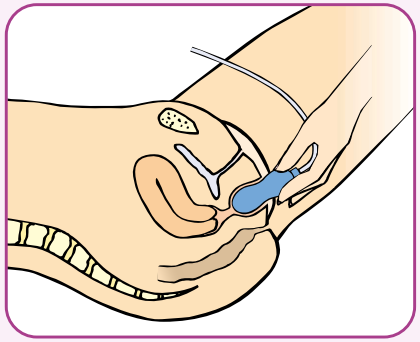
Relaje el suelo pélvico. Ahora hinche el balón hasta el punto que note su presencia (para la mayoría de mujeres la válvula de presión mostrará el valor 2).

Si la presión es demasiado fuerte, puede reducirla en cualquier momento abriendo la válvula del aire.

Ejercicios Perineales

Mantenga un diario de su actividad.

Las sesiones de ejercicios se realizarán dos veces al día hasta que haya alcanzado su meta en el tratamiento, después se pueden realizar una vez al día para mantener un nivel óptimo de fortaleza.



Al comienzo de la sesión debe anotar la presión en reposo que marca el manómetro de **EPI·NO Libra**.

Mientras tensa los músculos del suelo pélvico, intente tirar del balón hacia arriba durante unos 10 segundos.
Después relájese durante unos 10 segundos y repita este ejercicio otra vez.

Toque suavemente el balón y siéntalo moverse hacia arriba al tensar el músculo.
De esta manera usted puede controlar que está realizando el ejercicio correctamente.

Observe la aguja en el manómetro antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico.

La diferencia entre la presión inicial y la presión de contracción indica la presión de fuerza (ver "Tabla de Progreso de los Ejercicios).

Puede que no note una diferencia apreciable de la presión cuando comience con los ejercicios.
Sin embargo, al cabo de algunos días conseguirá sus primeros resultados.

Es recomendable continuar realizando ejercicios de suelo pélvico toda la vida (ver sección "recambios").

Si surge alguna complicación con el uso de **EPI·NO Libra**, por favor consulte con su médico o fisioterapeuta inmediatamente.

Se pueden realizar los ejercicios adicionales descritos abajo para variar.

Tabla de Progreso de los ejercicios:

Diferencia de Presión (tenso/relajado)	Comentario
< 1	Debe ser mejorado
1 - 2	Lo está consiguiendo
3 – 4	Muy bien
> 4	Excelente

Otros ejercicios con EPI·NO Libra

Los siguientes ejercicios le ofrecen una variedad de posibilidades de entrenamiento. Siga las instrucciones de ejercicios con **EPI·NO Libra** recomendadas por su medico o fisioterapeuta.

Siga las instrucciones para insertar **EPI·NO Libra** (vea la sección "Ejercicios de los Músculos del Suelo Pélvico").
Durante todos los ejercicios usted puede seguir la aguja en el visualizador de presión y controlar la fuerza del suelo pélvico.

"Oscilación Pélvica"

Recuéstese sobre su parte posterior y doble las rodillas apoyando los pies firmemente en el suelo y presionando con sus talones. Alternativamente levante su cadera derecha e izquierda y repita el movimiento 2 o 3 veces.

"Las agujas del reloj"

Asuma la misma posición inicial que para los ejercicios de Oscilación Pélvica. Imagine que hay un reloj bajo su pelvis.
Haga ejercicios circulares con la pelvis, primero en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario. Los movimientos deben ser tan suaves que la pelvis parecerá rotar continuamente.

"Piernas estiradas"

Repose sobre su parte posterior y estire las piernas. La columna vertebral entera deberá reposar sobre la superficie en la que realice los ejercicios.
Acerque la barbilla hacia su pecho para estirar el cuello. Alternativamente estire su talón derecho e izquierdo como si quisiera alargar sus piernas.
Simultáneamente dirija los dedos de sus pies hacia arriba.

Limpieza y Desinfección

Precaución

- Asegúrese de que la perilla no se moja durante la limpieza y desinfección ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.
- Siga las indicaciones de limpieza y desinfección antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice.
- Si no utiliza **EPI·NO Libra** durante más de 7 días, repita el proceso de limpieza y desinfección antes de usarlo.

Antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice, limpie su **EPI·NO Libra** siguiendo estrictamente estas indicaciones :

- Hinche el balón presionando la perilla unas 10 veces.
- Limpie cuidadosamente el balón con jabón neutro y agua caliente (mínimo 40° C / 104° F, 1-2 minutos). Tenga cuidado de no mojar la perilla ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.
- Enjuague el balón con abundante agua caliente. Deje secar **EPI·NO Libra** sobre una superficie limpia y suave.
- Desinfecte **EPI·NO Libra** con alcohol médico. Utilice un algodón o paños previamente impregnados de alcohol.
- Cuando esté completamente seco, coloque **EPI·NO Libra** dentro de su bolsa y guárdelo en lugar limpio y seco.

Le deseamos éxito en sus ejercicios con **EPI·NO Libra**.

Recambios

Se recomienda, por razones de higiene, cambiar el balón y tubo conector seis meses después de su primera utilización.

Asamblea

EPI·NO® Libra